



Never Average
Sajdak Adrian



Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ III = Radzenie sobie ze stresem

Numer usługi 2024/04/02/46295/2111020

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 12.06.2024 do 17.06.2024

996,30 PLN brutto

810,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Przedsiębiorcy, właściciele firm , pracownicy wyższego i niższego szczebla. Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z metodami, procesami i narzędziami biohackingu
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	100
Data zakończenia rekrutacji	07-06-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	9
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Efektywność Osobista i Menadżerska w Pracy - BIOHACKING w praktyce - MODUŁ III" przygotowuje uczestników do samodzielnego wyznaczania celów i priorytetów w kontekście zdrowia swojego organizmu, a następnie

takiej organizacji własnej pracy i życia, by zadania w pracy były wykonywane efektywnie i przy minimalnym narażeniu swojego zdrowia na uszczerbek.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie	Przedstawia przykładowe zastosowania i korzyści wynikające z praktykowania BIOHACKINGU	Test teoretyczny
Rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze stresem	Identyfikuje różne źródła stresu w życiu zawodowym i osobistym	Wywiad swobodny
Analizuje jak stres wpływa na jego życie zawodowe i prywatne	Rozumie skutki stresu, które działa na zdrowie fizyczne i psychiczne	Wywiad swobodny
Wyjaśnia co trzeba zrobić dobrze radzić sobie z trudnymi sytuacjami	Przedstawia konkretne strategie i techniki radzenia sobie ze stresem	Wywiad swobodny
Rozumie jak negatywne emocje wpływają na funkcjonowanie funkcjonowanie umysłu i ciała	Rozumie konsekwencję długotrwałego występowania negatywnych emocji dla ogólnego stanu zdrowia i efektywności pracy	Wywiad swobodny
Analizuje swoje schematy radzenia sobie z trudnymi emocjami	Opisuje własne strategie radzenia sobie z negatywnymi emocjami w sytuacjach stresowych	Prezentacja
Rozróżnia narzędzia i techniki, które umożliwiają poprawę swojego stanu psychicznego w odniesieniu do pracy i życia codziennego	Identyfikuje różne narzędzie i techniki, które wspierają zdrowie psychiczne i efektywność pracy	Wywiad swobodny
Rozumie różnicę między stanami depresyjnymi a depresją	Zna objawy i skutki depresji	Test teoretyczny
Rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu zwiększenie poziomu motywacji do pracy i codziennego funkcjonowania	Stosuje różne techniki w celu zwiększenia motywacji i zaangażowania w pracę i życie	Wywiad swobodny
Definiuje swoje błędy żywieniowe oraz behawioralne w kontekście zdrowia psychicznego i efektywności zawodowej	Opracowuje plan działania w celu eliminacji błędów żywieniowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Potrafi zaplanować proces pozytywnych zmian w odniesieniu do swojego zdrowia psychicznego	Planuje i ocenia skuteczność planu działań	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, zawiera opis.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, potwierdza.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, potwierdza.

Program

Szkolenie adresowane jest do przedsiębiorców oraz pracowników niższego i wyższego szczebla, którzy chcą zwiększyć efektywność swojej pracy, nie narażając przy tym własnego zdrowia.

Szkolenie prowadzone z użyciem metod aktywizujących uczestników.

Metody wykorzystywane w pracy zdalnej: udostępnianie ekranu, wykład, rozmowa na żywo oraz burza mózgów.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych - harmonogram usługi obejmuje przerwy w szkoleniu.

Minimalne wymagania dla uczestników:

- podstawy poruszania się w sieci - konieczność zalogowania się na platformę ZOOM poprzez udostępniony uczestnikowi szkolenia, link do spotkania.

- chęć poszerzenia swojej wiedzy

1. Biohacking a stres - wprowadzenie
2. Biohacking a stres - definicje rodzajów stresu oraz fizjologicznych reakcji na trudne sytuacje. Podstawy psychologii w odniesieniu do pracy i życia codziennego
3. Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu psychicznego w pracy i życiu codziennym spadków motywacji w pracy.
4. Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu fizycznego w pracy i życiu codziennym - długofalowy wpływ stresu na nasze zdrowie
5. Jak okiełznać swoje emocje? Strategie radzenia sobie z trudnymi bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi w kontekście pracy i życia codziennego
6. Stany depresyjne - efekt ekspozycji na przewlekły stres. Podstawowe definicje i strategie autoanalizy w kontekście potencjalnych epizodów depresyjnych i spadków motywacji w pracy.
7. Stany depresyjne w pracy i życiu codziennym - strategie budowania mocnej psychiki w codziennych trudnościach
8. Motywacja i samoświadomość w pracy i życiu codziennym - podstawowe definicje oraz ćwiczenia i testy określające poziom i typy motywacji
9. Wpływ złych nawyków żywieniowych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności?
10. Wpływ złych nawyków życiowych i behawioralnych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności?
11. Podsumowanie wiadomości. Blok Q&A.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Biohacking a stres- wprowadzenie.D efinicje rodzajów stresu oraz fizjologicznych reakcji na trudne sytuacje. Podstawy psychologii w odniesieniu do pracy i życia codziennego(wyk ład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	12-06-2024	12:00	14:00	02:00
2 z 11 Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu psychicznego w pracy i życiu codziennym spadków motywacji w pracy (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	12-06-2024	14:00	14:30	00:30
3 z 11 Przewlekły stres jako czynnik niszczący nasze zdrowie w odniesieniu do stanu fizycznego w pracy i życiu codziennym - długofalowy wpływ stresu na nasze zdrowie(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	12-06-2024	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 Jak określić swoje emocje? Strategie radzenia sobie z trudnymi bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi w kontekście pracy i życia codziennego(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	14-06-2024	12:00	13:30	01:30
5 z 11 Stany depresyjne- efekt ekspozycji. Podstawowe definicje i strategie autoanalizy w kontekście potencjalnych epizodów depresyjnych i spadków motywacji w pracy(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	14-06-2024	13:30	14:00	00:30
6 z 11 Stany depresyjne w pracy i życiu codziennym - strategie budowania mocnej psychiki w codziennych trudnościach (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	14-06-2024	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Motywacja i samoświadomość w pracy i życiu codziennym - podstawowe definicje oraz ćwiczenia i testy określające poziom i typy motywacji(wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-06-2024	12:00	13:00	01:00
8 z 11 Wpływ złych nawyków żywieniowych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-06-2024	13:00	13:45	00:45
9 z 11 Wpływ złych nawyków życiowych i behawioralnych na nasze zdrowie psychiczne i wyniki wykonywanej pracy - co poprawić w pierwszej kolejności? (wykład, udostępnianie ekranu)	Adrian Sajdak	17-06-2024	13:45	14:30	00:45
10 z 11 Podsumowanie wiadomości. Blok Q&A.	Adrian Sajdak	17-06-2024	14:30	14:45	00:15
11 z 11 Walidacja - podsumowanie wyników walidacji	-	17-06-2024	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	996,30 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	810,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrian Sajdak

Jako trener/szkoleniowiec pracuję nieprzerwanie od 2013 roku. Posiadam wykształcenie oraz doświadczenie pedagogiczne. W swojej karierze zawodowej wielokrotnie szkoliłem i doradzałem właścicielom firm w różnych dziedzinach związanych z efektywnością w pracy i życiu codziennym. Jako prowadzący zajęcia znam teoretyczne aspekty zagadnień związanych ze szkoleniem oraz posiadam ponad 10-letnie doświadczenie dydaktyczne oraz praktyczne w dziedzinie.

Jestem jednocześnie przedsiębiorcą prowadzącym od 2015 roku kilka własnych firm w różnych sektorach gospodarki, przez co nabyłem szeroko zakrojonych umiejętności związanych z marketingiem, sprzedażą i wieloma umiejętnościami związanymi z każdą z branż, w których prowadzę z sukcesami swoje biznesy.

W życiu codziennym i w kontekście zawodowym koncentruję się na zagadnieniach związanych z biohackingiem - i przede wszystkim z tym zbiorem metod poprawiających efektywność i skuteczność w życiu codziennym oraz w pracy. Jako praktyk w dziedzinie oraz osoba przez wiele lat zajmująca się profilaktyką zdrowia przekazuję wiedzę w sposób prosty i możliwy do wdrożenia podczas usługi szkoleniowej.

Jestem członkiem Klastra LIFE SCIENCE, który zrzesza firmy i organizacje prowadzące badania w kontekście biohackingu.

W ciągu 10 lat działalności szkoleniowej wypracowałem sobie mocną markę w wielu branżach, a ponad 2700 godzin przeprowadzonych w karierze szkoleniowca i stale wracający pod moje skrzydła kursanci są tego najlepszym dowodem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna.

E-book tematyczny dopasowany do omawianej wiedzy.

Informacje dodatkowe

Pomoc techniczna dostępna pod numerem 666660364

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)
 - System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)
 - Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne
- Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Kontakt



Paulina Mliczek

E-mail p.mliczek@wsparciedotacyjne.org.pl

Telefon (+48) 666 660 364